

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

وصفات الأكل للرجيم

مكرونه بالتونه (تصلح كاوجه عدا فى الورقة الاولى)

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

المقادير



- 9 معالق مكرونه مقصوصه صغيره او صدف
- علبه تونه صن شاين الزرقه القطع الكبيره
- 1 بصله كبيره
- 1 فص ثوم
- 1 فلفل رومى
- 2 حبة طماطم
- 1 كوب عصير طماطم
- 1 م خل
- ملح وفلفل
- طريقة التحضير

▪ هتجيب مكرونه وتسلقها بس ماتسويهاش اوي تبقى قبل السوا بشويه وتجيب في حله ثانيه قطعت بصله وتشوحها وتهرس فص ثوم وخطيه بعد مالبصله تدبل سنه وتجب فلفل رومى وتقطعه وتخطيه على البصل و تقلب تقلبتين وبعدها تكوني مقطعه طماطم مكعبات صغيره اوي وتشوحهم مع بعض وتخطي بقي فلفل اسود و ملح ولما تحسي ان الطماطم خلاص استوت ودبلت تخطي شويه عصير طماطم و حبة خل معلقه صغيره اوي وتخطي التونه وتقليبي دقيقه وتقومى حاطه المكرونه وتسيبها 5 دقائق تتشرب من الصوص وكله يتجانس مع بعضه وبالهنا والشفاه

سمك مشوي علي الفحم

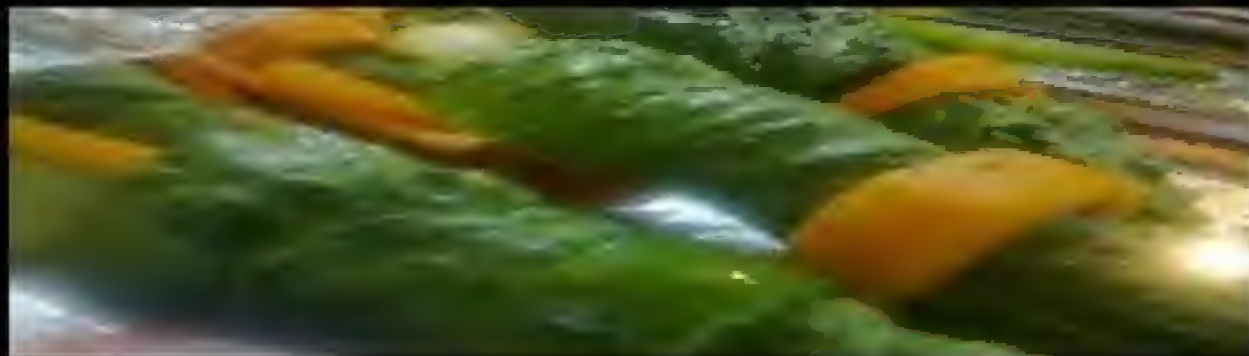
وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



انا جريت اعمله بنفسي وطلع طعمه رائع انت هتنصف السمك
كأنك هتقلبه وتبيلة عادي خالص وتقفل بطن السمكه بقطع
فلفل رومي علشان التتبيله ما توقعش منه وتفتح السمك من
بره كده زي ما في الصورة وتسيبه علي الفحم يستوي بهدوء
وبعد ما يستوي بتعمل صوص من عصير الطماطم والبقدونس
والبصل المبشور والتوابل والملح ورشه علي السمكه من بره
وهي علي الفحم وتسيبها حبه وتاكل وادعيلي

سندو پٽشائت الخس المتبلة

(لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



الوصفه دي كنت مستغربها بس لقيتها فطارها انا ايل وطعمها تحفه جدا عشان لو مستعجله تاكلي اي حاجه الصبح وتنفع تاخوها معاكو في عليه

انا بجيب بصله صغيره وكام فص ثوم وافرمهم مع بعض واعصر عليهم ليمونه وخل وملح وفلفل وافركهم اوي واجيب اوراق الخس اغسلها كويس واغمسها في التتبيله دي لحد ما اغير هدمي الصبح وبعد كده اطلعها واحط جواها جبنه اي نوع ملح خفيف او لايت والفا زى المحشى كده واحط جواها ساعات بقدونس او نعناع بتطلع تحففففه بجد وبأخدها معايا في عليه كل ما اجوع اكل منها وصفات اكل من صفحه (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

البطاطس المتبلة

(تنفع نشويات فى غذا الورقة الاولى وناكل ما يعادل عدد 1
بطاطساية)



بقطع البطاطس شرائح سميكة واحطها في ميه وملح عشان
تتطرى شويه واجيب بصلة وكام فص ثوم واهرسهم وعليهم فص
ليمونه وملح وفلفل وخل وبقدونس وشبت مفروم واغمس
شرائح البطاطس فيهم نص ساعه وبعدين اشيلهم وهم فيهم
التتبيله وارصهم في صينية وارش عليهم شوية ميه وادخلهم
الفرن نص ساعه بتطلع

روووووووووووعه بجد

وصفات الأكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

وصفة عامة للاكلات في الفرن بدون زيت

وصفات الأكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



الوصفه دي شامله الفراخ والسوسيس والفراخ الفيليه والسملك
الفيليه وحتى الهمبورجر المنزلي بدون دهون وأي لحوم
تحطيها في صينية وقبل ما تحطيها في الصينية ممكن
تقطعي كوسه وجزر ورصيه في أرضية الصينية وتحطي عليها
مياه بس مش كثير وتجيبي كوب عصير طماطم وتحطي عليه
ملح وفلفل وبهارات وتصبها على الوش وتزينها بالبقدونس
والكرفس وبصل حلقات وفلفل حلقات وتحطيها في الفرن
وتسيبها تستوي بتطلع جميلة جدا وبدون زيت وخفيفه اوي
...وبالهنأ والشفأ

وصفات الأكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

بطاطس بالسوسيس في الفرن

(تنفع في غذا الورقة الاولى وناكل منها عدد 3 بطاطس صغيرة لانها مخوفة من الداخل وتكون البطاطس بديله للنشويات في غذا)



اقطعي البطاطس نصفين وخليها تتسلق لمدة عشر دقائق بس
وبعدين طلعيها واحفري في كل نصف حفرة بالسكينة صغيرة
واسلقي صباغين او ثلاث اصابع سوسيس وقطعيه حلقات
وحطي في كل بطاطسايه قطعة سوسيس وبعدين تبلي
البطاطس بالبصل والثوم والملح والفلفل ورصيهم في صينية
وزينيها بالبقدونس وحطي شوية ميه في الصينية ودخليها
الفرن نص ساعة هتطلع تجننننن بجد
وصفات الأكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

سلطة التونة

(لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- بحيب علبة تونه واصفيها من الزيت واغسلها بالميه والخل واجيب طاسة تيفال واجيب شرائح الفلفل الاخضر واحمره لحد ما يدبل ولونه يبهت واعصر عليه ليمونه وخل واحط شوية ثوم بودره او بلاش لو مش عايزه واحط علبة التونه واسيبها لحد ما ريحتها تطلع والتونه نفسها تدبل برضه شويه يحط معاها خضرة شبت ويقدونس مفروم واسيبها شويه اقدمها في طبق فرشته بأوراق الخس وبالهنا والشفا
- وصفات الأكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

البيض بالفلفل

(تصلح للفتار او العشا بدل البيض المسلوق)



- في طاسة تيفال وتقطعي الفلفل وقلبي الفلفل لحد ما يدبل خالص وحتي معاه ملح وفلفل وخضرة متقطعه وعليها البيض هتطلع قرص جميل جدا وممكن تحطي على الوش حلقات طماطم وبالهنا والشفاء.
- وصفات الأكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

صينية الخضار في الفرن

(لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- بجيب حله واحط فيها بصل مفروم وثوم وملح وفلفل وبهارات وخضره مفرومه وشويه ميه صغيرين واسيبهم يتبلوا بعض والبصل يدبل وبعدين احط كوب عصير طماطم واسيبهم يغلوا شويه وبعدين اجيب صينية وارص فيها الخضار جزر وفاصوليا و وكوسه وباذنجان وبصل وطماطم وارش عليهم الخلطه اللي عملتها دي واغطيها بورق فويل وادخلها الفرن نص ساعه او ثلث ساعه حسب حرارة فرنك بتطلع رووووووووعه بجد
- وصفات الأكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

سلطة الجبنة المتبلّة

(لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- بتجيبني بصلّة وتبشّريها او تفرميها وعليه فص ثوم وملح وفلفل وكمون حسب الرغبة وتعصري عليها ليمون ونقطتين خل وقلبي التتبيلة كويس واهرسى الجبنة فيها او قطعها مكعبات وتجيبني اوراق جرجير تغمسها في التتبيلة وتزيني بيها الوش ولو عندك بقدونش ورشة نعناع مطحون بيدي طعم تحفه جدا السلطه دي مع كوبايه شاي مش هتحتاجي تاكلي حاجه لآخر النهار
- وصفات الأكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

الفراخ صينية

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- 2 حبه بصل
- 2 حبه طماطم
- 3 حبات كوسة
- 2 حبه جزر
- وشوية فاصوليا خضرا
- و صدر فرخة

نقطع البصل دواير ونحط عليه شوية ملح وشويه بهارات وندعكهم مع بعض وبعدين نقطع الصدر مكعبات ونحطه على البص ونقطع باقى الخضار ونحطه على الفرخ ونقلب كله فى بعضه ونحط عليهم نص كوباية مياه ونحطهم على النار نص ساعه وبعدين ندخلهم الفرن وشهم يتحمر وبالف هنا

هوت شووكلت دايت

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- عندي ليكو هوت شووكلت دايت هتقولو ازاي هتعرفو دلوقت المقادير 1/2 كوي لبن زائد 1/2 كوب ماء سخن كمان اللبن بيكون سخن ونضيف عليه ملعقة نسكافيه زائد ملعقة صغيرة قرفة ونقلب وبالف هنا وشفا اقرب حاجة للهوت شووكلت وحلوا في الشتاء وممكن للي بيحب الجنزبيل نضيف رشه وساعتها انا بسميها القهوة الحارقة جربوها هتفرق معاكو

الصلصة ني في ني

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



انا بعمل الاكل ني في ني ببشر البصل مع عصير
طماطم وفص توم وكوب ماء ونقطع الخضار كوسه
اوفاصوليا ونضع الملح والتوابل ثم نضعهم على النار
يمكن استخدامها مع ال9 ملاعق مكرونة المسلوقة
في غدا الورقة الاولى .

السّمك الصيادية

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- قطعت البصل طرنشات وعليه طرنشات طماطم وطرنشات فلفل وعليه ملح وفلفل وشطة وكمون وعلى النار لما يغلى مع بعض انزل السمك عليهم شويه وادخله الفرن يحمر شوية بدون نقطة زيت ..طعمه تحفة

الكفتة فى الفرن

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



فى طريقه كفته لحمه مفرومه وبصله مفرومه تدعكيها بملح وفلفل
وتعصريها تخذى التفلى بتهعاً بس على اللحمه وخلي ميه البصل على
جنب وخطى ملح وفلفل وبقدونس مقطع رفيع ومعلقه بقسامات ناعم
عشان ما تفكش واى توابل بتحبيها وسببها نص ساعه فى التلاجه
وهاتى قلم تخين وصبعى عليه الكفته وبللى ايدك بميه البصل وخطيها
فى صنيه تيفال من غير دهون ودخليها الفرن وحضري فحمه عل النار
وورقه فويل فيها شويه و زيت خطيها فى نص الصنيه بعد ماتطلع من
الفرن وغطيها 5 دقائق ديه تنفع لأول اسبوع

حمص الشام

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- طريقه حمص الشام بس احنا نشرب الميه بس انقعى الحمص من بلیل واسلقیه الصبح مع معلقه ملح ثم صفى الحمص وارمى ميه السلق وهاتى 1 طماطم وابشريها ونص معلقه ثوم مفروم ومعلقه كسبره ناشفه و2 معلقه كبيره خل وملح وفلفل وكمون وحطى عليهم 2 كوب ماء مغلى ومعلقه صلصا وحطيهم على النار يغلو حطى الحمص ياخذ 5 دقائق مع الخلطه على النار واطفى عليه واليمون والشطه حسب الرغبة وبالف هنا

الاستيك والفراخ فى الفرن

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- عندي وصفتين الستيك بالفرن والفراخ المشوية بالفرن علي علبه صودا
- الستيك تتبليه ببصل مفروم كمية كوبسة ملح وفلفل وبهارات ولمون وتبتيه في التلاجة وبعدين تحطيه في صنية بالتتبيلة لو متبلاه من بليل ممكن ميحتاجش تزوديه مية لو في نفس الوقت ابقي بصي عليه من وقت للتاني لو احتاج تزوديه وتكون معلية طبعاً وحتحطي فوق اللحمه اي صنية عندك او غطا مفروود عشان يضغط الستيك وميكشش ويكون مفروود وبعدين تغطي الصنية بورق فويلطبعاً منعير سمنة عشان الدايت ولو عايزة تقدميه لحد مش عامل دايت حطي عليه ذبدة او سمنة وهييقي تحفة

الخضار ني في ني والفراخ صينية

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



■ انا بعمل كل الخضار ني في ني بجيب الطماطم واضربها في الخلاط هي والبصل والتوابل واحطهم على الخضار وماء ساخن والنار مع نفسها من غير اي دهون خالص وشوريه الخضار بغلي الميه واحط فيها ملح وفلفل وعود قرفه خشب وورق لورا وخبهان واضيف الخضار 10 دقائق والفراخ اغسلها واشيل الجلد واعملها خلطه عباره عن بصل وطماطم وكوب زيادي لايت ماشى وتوابل ملح وفلفل وقرفه وبهارات واتبلها فيها واسبها شويه في التلاجه وبعدين احطها بكل الخلطه في صنيه وادخله الفرن من غير اي دهون بس بتاخذ وقت في التسويه ومايحطش عليه ميه الطماطم والبصل بينزلو ميه كتر تيسوى بيه

فراخ بطريقة جديدة

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



الفراخ هتتبليها ببصلة كبيرة مفرومة وطمطمماية مفرومة وملح وفلفل وبابريكا وبهارات ولمون
وممكن تحطي كاري لو عايزة وتدعكي الفرخة بالتتبيلة كويس منجوة ومن برة ومن تحت
الجلد تدخلي التتبيلة كويس وتبيتيها في التتبيلة او في نفس الوقت وبعدين تفتحي
علبة صودا اي نوع وتلبسي الفرخة عليها يعني العلبة توقفها بالصنية وتلبس الفرخة
فوقها وتشتيها كويس وممكن تحطي خضار او بطاطس حولين العلبة متبل بملح وفلفل
وسنة بهارات وشوية مية عشان يستوي مش كثير وتسيبها بالفرن لحد لما الفرخة
بيقي لونها زي المشوية ولو عايزة طعم الفحم لما تخرجيها تولعليها حنة فحم وتحطي
الفرخة وتعطي عليها

ملحوظة لو عملتي الخضار بيبقي لذيذ جداً اديه لولادك او اي حد مبيعملش دايت عشان
دهون الفرخة كلها بتنزل عليه

سلطة السبانخ

وصفات اكل من (صفحة لو نفسك تعمل دايت وتنخس حلك معايا)



حزمه سبانخ بصلة متوسطة ٢ طماطم ٢ ليمون ١
فلفل اصفر ١ فلفل احمر كل دا يتقطع صغير ويتبل
وبالهنا والشفا

سمك بلطي بطريقة جديدة

وصفات اكل من (صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- عملت سمك بلطي النهارده عجيني اوي 4فص توم بصله فلفل احمر ملح كمون ليمون حياه طماطم وكله في الاخلاط وبعدين تجيبي السمكه بس تكون كبيره وتحشيها بالخلطه وتحطي الباقي عليه وتلفيه في ورق الومنيوم وتحطيه علي الشوايه وبالهنا والشفاء

البطاطس بطريقة جديدة

(تصلح بدل نشويات الورقة الاولى فى الغدا)

وصفات اكل من (صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



مش بحبها مسلوقة ابدأ فبقطعها جوانح يعنى مثلثات
واسلقها نص سلقه فى ماء وملح وبعدين اصفىها واطلعها
احطها فى صينية تيفال وعليها كمون وفلفل ونص لمونه
ورشه قرفة وزنجبيل صغيرة ومعلقة زيت زيتون صغيرة
وبصله صغيرة مبشورة وقص ثوم او ممكن معلقة بودر بصل
ونص معلقة بودر ثوم والخبط كلو مع بعضو واحطها فى
الفرن تكمل سوا وتحمر مش بتاخذ وقت ولما بطلعها برش
عليها شوية بقدونس مفروم بثقا تحفه وبالهنا

الستيك

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- احمره في التيفال من غير زيت او ببخاخ الزيت الخالي من السعرات و الدهون
- و اعمل خلطة من زيادي لايت و بابريكا و ثوم و بصل و جنزبيل و بهارات
- و كله ينحط في الكيس المخصص للشوي في الفرن او الفويل

فراخ مشوية بالكركم بتبقى تحفة

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- تتبل الفراخ بمية بصله وملح وفلفل اسود ومعلقة خل وكركم بس نزودة شويه وكزبرة ناشفة وطبعا بكثر الشطة عشان بتحرق الدهون ونسيبها شوية فى التتبيلة ويستحسن قبلها بيوم ونحطها فى صينية فى الفرن وبالف هنا

مكرونة باللحمة المفرومة طبعاً دي ورقة اولي

وصفات اكل من صفحة (لو تفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



▪ بشوح بصله متوسطة فى طاسة تيفال واحط عليها فص توم اما تدبل شوية
انزل عليها باللحمة المفرومة وملح وفلفل وشوية بهارات لحمة حبة صغنين
خالص واسيها تتشوح وتستوى وبعدين انزل عليها بجزرة مبشورة واقلبيهم
وبعدين الطماطم اللي مضروبة فى الخلاط واحط حبة زعتر ناشف وريحان ناشف
بيدي طعم حلو واسيها تستوى على نار هادية واكون سلقه المكرونة بس
مش قوى تكون نص سوا يعنى .. وبعدين اكمل سواها مع الطماطم عالى
عملها لحد ماتتشرب وبالف هنا

البانيه المشوي

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- صدور البانيه بعملها تتبيلتها وهي كالاتي بيشرب بصل وبسييه ينزل مياه بتاعته ويكون راشه عليه ملح قليل وفلفل اسود بعد مينزل ميتة ناخذها ونغرق فيها البانيه لمدة نص ساعه وبعدها فالتاسه الثيفال تفرد كل قطعه ونكون راشين حبه ما فالتاسه وعالهادي خالص نسويها والتاسه نغطيها كل وش هياخذ ربع ساعه بس تتابعيه بيكون ريحته وطعمه تحفه لما يطلع بس كذا

السّمك المشوي

وصفات أكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- بعد ما ننصف السمك كويس بدقيق وخل وملح وليمون يكون محضراله الحشو بتاعه بصل مبشور وجزر مبشور وفلفل اخضر واصفر مبشور ونص طمطماية متقطعة صغير جدا وعليهم زره ملح وفلفل اسود وكمون وكسبرة مطحونه
- احشي السمك واكون مجهزه الرده اغطيه من بره بالرده كويس وادخله الفرن عالصاج دا هياخد فى المتوسط نص ساعه لكل وش
- بس خدوا بالكوا بعد متغسلوه كويس تسيبوه ربع ساعه يصفى مائه بتاعته وبعد متتحشوه تحطوه فى تلاجّه نص ساعه عشان يتشرب حشوه أكثر

صدور فراخ (طريقة جديدة)

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



جبت 4 صدور عشان احنا شخصين و قسمتهم من النص بحيث متبقاش سميكة و جبت طبق صغير حطيت فيه 4 فصوص توم مفروم و حطيت عليهم كزبرة ناشفه و بابريكا و ملح و فلفل و كمون و عصرت ليمونة و قلبتهم في بعض و قبل ما اتبل الصدور جبت طاسه تيفال و حطيتها عالنار تسخن و شغلت الفرن يسخن هوا كمان و بعدين حطيت الصدور في التتبيله. دي و تبلتهم كويس اوي و بعدين نزلت بيهم في الطاسه و هيا سخنه اوي تاخد وش التحمير من الوشين و طلعتهم رصيتهم في صنيه و دخلتهم الفرن يكملو سواهم تقريبا ربع او تلت ساعه و جمبهم طبق سلطة محترم كده

الخضار السوتيه مع الدجاج في الفرن

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- دجاجة متوسطة الحجم
- 2بصله مفرومه
- ملعقة صغيرة خل
- ملعقة صغيرة ليمون
- بهارات حسب الرغبة
- 2حبة فلفل حار حسب الرغبة
- خضراوات مشكله
- تغسل الدجاجة جيدا وتقطع 4
- يخلط المكونات السابقه مع البصل المفروم وبتبل بع الدجاج
- يضاف باقي التتبيله الى الخضار المشكل
- يفرد الخضار المشكل في بايركس ويصف عليه الدجاج ويغطى بفويل
- ويدخل فرن 200
- ينزع الغطاء من على الدجاج بعد نصف ساعه وتترك لتحمر

السمك الفيليه

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



التتبيلة

- ليمونتين و توم و بصل و بهار السمك و كاري و بابريكا
- و توم بودرة و ملح و فلفل
- يشوى في صينية تيفال مع الفلفل الملون و الشب

الشيش طاووق الدجاج

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- دجاج مقطع مكعبات يتبل بزبادي لايت و كاري و
توم و بصل و خل أبيض و ملح و فلفل
- ممكن نشويه أو نطبخه عادي
- و ممكن نعمل الدجاج على الفحم بنفس التتبيلة
زائد بابريكا

الشاورما

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- أنا بعمل شاورما فراخ بتبل البانيه عادى بيصل وفلفل إسود وتوم بودر ونص ليمونه بعدما يتبل كويس بقطعه شرايح وانزل بيه فى طاسه تيفال سخنه ويتشوح وبعدين بصله حلقات وتدبل وبعدين فلفل أخضر والوان شرايح وبعدين اخر حاجه طماطم شرايح وشويه يقدونس ثقلبتين ونطفى وبالف هنا

اللحمه الكباب

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



- 1/2 كيلو لحمه عجالي (بس ناكل ¼ كيلو كفاية)
- 2بصله كبيره
- حبة واحده فلفل رومي
- بهارت حسب الرغبة
- 2ملعقة زيادي
- تفرم البصله فرما ناعما وتضاف لها البهارات والملح
- يقطع الفلفل قطع صغيره ويضاف الى البصل المفروم
- تضاف 2ملعقة زيادي الى الخليط وتبيل بها اللحمه بعد تقطيعها الى مكعبات
- توضع اللحمه بعد التتبيل في بايركس او صينيّه تيفال وتغطى بالفويل وتتدخل الفرن على درجه حرارة 200c
- قد يحتاج اللحم الى اضافه بعض الماء لتماص النضج

وصفة سلطة زبادي دايث

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايث وتخس حلك معايا)



▪ اعملي سلطة الزبادي للدايت حارقة للدهون

▪ 4 • كوب زبادي لايت

▪ • ملعقة صغيرة خل تفاح

▪ • ملعقتين كبار بقدونس مفروم

▪ • حبتين خيار مقشرين

▪ • ملعقة كبيرة نعناع جاف

▪ • فص ثوم مفروم

▪ الطريقة :

▪ 1. يسكب الزبادي في وعاء و يقلب جيدا

▪ 2. يوضع الثوم و الخل و يفرك النعناع باليد فوق الزبادي و يقلبون جيدا

▪ 3. يضاف البقدونس و يقلب ثم يضاف الخيار

بشاميل بدون زيت او سمن

تستخدم هذه الوصفة مع 8 ملاعق مكرونة فى غداء الورقة الاولى مع اللحم المفروم
وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



المقادير :

- كيلو لبن
- كوب ماء بارد
- ملح و فلفل
- 4 ملاعق دقيق ملعقة لكل كوب لبن

الطريقة:

- 1- يغلي اللبن علي النار
- 2- يذاب الدقيق في كوب الماء
- 3- يضاف الدقيق و الملح و الفلفل الي اللبن اثناء غليانه و يقلب جيدا حتي الوصول لقوام البشاميل

صدور فراخ بطريقة جديدة

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دايث وتخس حلك معايا)

وصفة جديدة



بحيب صدور الفراخ فيليه وتبلها بتوم بودره وجنزبيل وليمون وصويا صوص وملح وفلفل ويجهزها من الصبح وبسيها في التلاجه وقت الغدا بطلعها وشويه علي طاسه للشوي وبعد كده بدخلها الفرن شويه وبحيب الخضار وقطعو اصابع طويله رفيعه جزر كوسه فلفل الوان وبصل بشوح البصل بدون زيت وممكن اضيف شويه طماطم وتوم وبعد كده بضيف الخضار بس انا بحبو نص سوا عشان ميفقدش الفايده اللي فيه. ولعمل الصوص نص عليه زيادي لايت مع فص توم ونقطتين خل وملح وفلفل وبعد مانحط الخضار في طبق التقديم هنعصيف صدور الفراخ وبعدين الصوص ونزين بيقدونس اخضر وبالهنا والشفا

وصفه حديثه

بتنجان مشوي (بابا غنوج دایت)

يستخدم كطبق جانبي مع أي وجبة

وصفات اكل من صفحة (لو نفسك تعمل دایت وتختس حلك معايا)



بنشوي البادنجان في الفرن ثم نقوم بتقشيرها
ونكون محضرين خلطه مكونه من ثوم وفلفل اخضر
وكمون وفلفل وندقهم كويس ونخلطهم على
البادنجان ثم نعصر عليهم عصير ليمون وبالهنا
والشفا ودي بتسمى بابا غنوج بس من غير
طحينه ولا زيت

محشي الكوسه بالأرز واللحمة المفرومة

وصفات اكل من صفحة (لونغسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

وصفة جديدة



نفرم البصل والطماطم والخضرة نقطعها صغير وفلفل حار(حسب الرغبة)ونعناع وفلفل وملح ورشه قرفه وجنزيل ثم نضع الارز عليهم بدون زيت خالص ونكون معصجين اللحمه المفرومه بدون زيت ونحشي الكوسه نصها لحمة مفرومة والنص ارز ونسويهم بالمياه...طبعاً دي فى غدا الورقة الاولى وناكل بما يعادل 9 ملاعق ارز يعنى لو حطينا ملعقة فى كل كوساية يبقى كده ناكل 9 كوساتوبالف هنا وشفا

وصفة جديدة

ورقة اللحمه

وصفات اكل من صفحه (لونغسك تعمل دايت وتخص حلك معايا)



بنجيب لحمه حمرا مفهاش دهون خالص ونحط عليها
توابلنا ونقطع بصل طماطم كوسه جزر بطاطس وفصين توم
وملح ونجيب ورق فويل نفرش بيه صنيه ونحط حاجتنا فيه
ونقفله ونحط نص كوب ميه في الصنيه وحطها في الفرن
علي العالي وبالهن

وصفة جديدة

شوربة الشوفان

تصلح بديل النشويات في أي وجبة

وصفات اكل من صفحة (لونغسك تعمل دايت وتخص حلك معايا)



بحيب شوربه الدجاج منزوعه الدهون طبعا نحط في
الشوربه بصله مفرومه 3 فصوص حبهان و4 قرنفل
وشويه قرفه وطماطميه صغيره لما تستوي البصله
نصفي الشوربه ونحط الشوفان ونسييه 5 دقائق على
النار مفيده ومغذيه وبتشبع

كوسه محشيه باللحمه المفرومه

وصفات اكل من صفحة (لونفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)

وصفة جديدة



جبت لحمه مفرومه وخطيت عليها بصل مفروم
وعليهم ملح وفلفل اسود وحشيت الكوسه وعملت
الاكل بالميه فقط من غير شوربه وطلع طعمها لذيذ
جدا ومعاهم طبق سلطه محترم وبالهناء والشفاء

مسقعه دايت تحفه ني في ني باللحمه المفرومه

وصفات اكل من صفحة (لونغسك تعمل دايت وتخص حلك معايا)

وصفة جديدة



بنعصج اللحمه من غير زيت ولا سمنه ونرص البتنجان
والفلفل وفي النص اللحمه ونحطلها عصير طماطم
متسبك بتوم من غير زيت برضه ونحطه يغلي علي
النار شويه وبعدين ندخلها الفرن تحفه وخفيفه جدا

وصفة جديدة

صينية قرنبيط باللحمه المفرومه

وصفات اكل من صفحه (لونفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا)



سألت القرنبيط عادي جدا في مية فيها كمون وبعدين صفيته
وعملت لحمه مفرومه معصجه بدون زيت او سمنة ومستويه
وجيبت 3 فصوص ثوم شوحتهم في طاسه تيفال من غير زيت
وبعدين حطيت عصير جبنتين طماطم على التوم وسبيتهم مع
بعض يمكن خمس دقائق وجيبت صينيه وحطيت الارنبيط وسقيته
بصوص الطماطم وحطيت فوقهم اللحمه ودخلتهم الفرن لغايه
ماشربت الصوص كاملا ومعها طبق سلطه وبالهنا

وصفة جديدة

كفتة داوود باشا دایت

تصلح في غداء الورقة الاولى

وصفات اكل من صفحة (لونغسك تعمل دایت وتخص حلك معايا)



طريقه داوود باشا بدون زيت او سمن تبت اللحمه بثوم بودر
وبصل بودر وملح وفلفل وجوز الطيب وبقدونس اخضر وكورثها
وشوحتها في طاصه تيفال بدون زيت وفي طاصه ثانيه شوحت
البصله والتومه بدون زيت ثم بشرت آطماطم وسبتها شويه
صغيره تبخر المياة بس وبعد كده حطيت الكفتة عليها وسبتهم مع
بعض لحد ما استوت مع مكرونه مسلوقة وطبق سلطه وبالهنا
والشفا